

# واحة الإحقة والأمل

i3aqa.com

تقدم:

## لست وحيدا

إنجاز جماعي بمساهمة أعضاء

منتدى واحة الإحقة والأمل

عبد الرحيم صابر

فطيمة المراكشية

آمنة عم أمغميم

الحاج نهار الدين

أم الغالين

ضياء الفجر

احيق الروح

أم محمد

احمات

# راحة الإحقة والأصل

i3aqa.com

إلى كل من يعاني

- ألم الوحدة

- مرارة العزلة

- شديد الغربة

إليك

ما خطته أقلام أعضاء الإحقة

حسب الزاوية التي ينظر منها

خذ ما يناسبك

حسب الزاوية التي أنت فيها

## عزلة المعاق

لها شقان يتكاملان في شدة العزلة عليه  
عزلة جبرية وهي التي تؤدي بنظري الى عزلة اختيارية  
فالمعاق لا يستقل أو ينجل  
ولكن بفعل المجتمع من اسرة وغياب الصديق ونظرة المحيط  
تدفعه للتقوقع على كيانه  
ولفك العزلة

لا بد له ممن يأويه، لا بد له من الشعور بالدفع والحب  
فاذا كان غيره لا يقوى على الاستغناء عن المجتمع  
فكيف به هو

أيها الكريم

اتخذ صديقاً وتجاوز عن الكلمات  
وكن أعلى من النظرات وانظر لجمال الحياة  
وانفخ بالونة الايجابيات حتى تخفي بها قتم السلييات



وتأمل

فستسمو بروحك . . وتبتهج بنفسك

ستتألم وتزعج من المحيط

لكن لا يمنعك ذلك من المتابعة

فإن الحياة قصيرة فعلام تعذب نفسك وتختصر أنفاسك

واقول لك أمراً:

مرغم ما ترى من المجتمع فانه يملك حبالاً للمعاق

لكنه يسيء إظهاره وإبداءه

فإياك إياك من العزلة

فمن أسوء تجلياتها

أن تفقد ملكة حسن التصرف

ويضيع منك ميزان الأمور الحياتية

احذر . . ستخسر نفسك . . وتعدم شخصيتك

وتحور بلامعالم ولا رسوم

، ستعيش الوحدة، عجيبي

أو تقدر على حرها ولفيح نارها ؟ !

ما أوحشها طريق  
وما أوعره مسلك  
الحشد غفير والكل غريب  
لا أثر لرفيق  
سواد شديد وظلام حالك  
التفت يمينه ويسرى  
أمامي تارة وخلفي تارة أخرى  
لا أكاد أرى  
كأنني في بحر لجي  
سحبني في دوامة عميقة خنقت أنفاسي

وفي لحظة...

إذ بهمس خفي لطيف  
شيء ما بداخلي يخبرني  
أن الله لن يخيبني وأبدا لن يخذلني  
فوجدتني ابتسم

والنسيم العليل استشعر  
واستنشق ما حمله معه من غير فواح  
مرد لي أنفاسي

نور من عيني قد انبثق وكأنه مشكاة أنامرت دربي  
أبصرت الطريق

فانطلقت أكمل المسير في سفري الطويل

اللهم اهدني سبل السلام

لست وحدي  
إن الله معي



لست وحيدا  
كلمة يعيها كل ذو حاجة خاصة  
ما عليه سوى أن يساعد من حوله  
أن يكون بينهم  
وهم لن يروه إلا كما يريد هو أن يكون  
طموحا معطاء عاملا  
فارضضاه لرأيه وأفكاره

عن نفسي:  
أرى في أي إنسان  
(العقل والقلب والأحاسيس الطيبة)

عليك أخي أختي أصحاب الحاجة الخاصة  
الاعتماد على ما يعطيه عقلك لا عضلاتك

أنا معوق وفخور بذلك  
على المعوق فرض نفسه  
وإثبات ذاته بوجوده  
وإبراز مواهبه وقدراته  
للإعلان للجميع:  
بأنه قادر على العطاء

بدأت من الصفر من لا شيء  
وبفضل الله

ثم الصبر والطموح والثبات والعزيمة التقت  
ووصلت من مهمش إلى مطلوب  
ومنافس للأصحاء في العديد من الميادين

أخوكم في الله رجل التحدي قاهر الإعاقة



تحدي الإعاقة هو تحدٍ للعزلة والشعور بالوحدة  
(تجربتي رفعت من معنوياتي وضعت خطة بدأت اجني ثمارها)  
الصلاة ذكر الله وقراءة القرآن كثرة الصلاة على النبي  
والاستغفار الاكثر من قول الحمد لله

الابتسامة في كل ظرف  
معاملة الناس في كل مناسبة (الهاتف شبكة التواصل)  
محبة الناس وتقبلهم والتسامح تكسب الرضى  
عدم رفض أية دعوة للخروج  
ملء الفراغ بالاستعانة بالانترنت التلفاز والراديو  
والتثقيف من خلالهم

تخصيص وقت للترفيه عن النفس  
تخصيص وقت للتأمل والاسترخاء  
قراءة كتاب كل شهر

أمارس هوايتي  
وتأتينى لحظات إحباط لم أعد القى لها بالا وأتجاوزها

لست وحدي

إن معي ربي لست احزن إن الله معي

لست وحدي

فعالمي به أنا بروحي وبنفسي وبكل كياني

لست وحدي

فأنا يرافقني ويلانرمني

لست وحدي

ففي الخلوات وفي الوحدة ربي وأنا معي

لست وحدي

ففي الحزن إلى ربي أشكو بثي وحزني

أما أنا فتقاسمني الحزن

تجالسني . . . تنصتني . . . تواسيني . . . وتمسح دمع عيني

لست وحدي

ففي الفرح معي ربي وأنا بالبهجة والسرور تشاركني

لست وحدي

فما أحلى الرفقة بمعية الله وأنا بمعيته

﴿ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا ﴾

أحب ذاتك

واكسر عزلتك

وأعد صياغة حياتك

وابن عالمك من طوب الإيمان

والصبر

والإرادة

ونزينة

بنز هومر التفاؤل والأمل والإبتسامة

وعطره

بمسك العطاء

وتنفس سعادة



كلمة لك ولي

مهما بلغت حدة عذاباتنا  
وتعالى أنين قلوبنا المخدوشة  
مهما أجبرنا القدر على الأمر نظام في وحل الضيق  
والإعتزال والاعتراب  
مهما انتصبت أمامنا برائخ الضباب القاتمة  
وحجبت عنا رؤية المدى الوردي  
مهما انطفأ الابتسام وشحب المحيا  
وتشقت الخدود من وخز الدمع  
مهما ومهما ومهما تهنا وسط دجنة الحياة  
فاعلم أيها الدر ويش الوحيد الباكي الطيب  
أن سيرنا واحد  
وركضنا نحو الإشراف واحد  
ومحشنا عن الأمل واحد

اعلم

أيها الساهر هجيع الليل  
والمتربقب الانبلاج  
أنا نحيا بشهيق الأمانى  
ونصبو لتحقيق بصيص الأحلام  
فكيف نياس  
ومر بنا كتب على نفسه الرحمة  
كيف نمل  
والسمااء تمطر مرذاذا يعيد التحام الشقوق  
كيف نختار الموت  
والموت موعود موقوت بكلمة من رب كريم

اللهم دثرنا بالرضى وأنرنا بالإيمان  
اللهم آمين يا رب





تلك الحبال التي بين كل دراجة كرسي وبين الأخرى  
تلتحم فيما بينها لتشكّل سلسلة متحدة من متسابقين  
يحدوهم التنافس والوصول إلى القمة  
واصلوا حتى القمة مجتمعين  
فاتمّ حقاً القمة





اكسر حاجز العزلة وابتسم



اعاقتي لن تجعلني وحيداً  
اعاقتي لن تمنعني من الاندماج في مجتمعي

أخي / أتي الأصم  
أخي / أتي الأبكم

أخي / أتي الأعمى

أخي / أتي المقعد

أنتم الفائزون في كل الأحوال

أنتم المفضلون وأنتم الاختيار

اختاركم الله من بين البشر

ليمتحنكم

ليجعلكم الأفضل بعاقبتكم

فهنيئاً لكم لقد فزتم بحب الرحمان

فكنتم من من أحبهم الله فاخبرهم

فكونوا خير ممتحن

واحصلوا على الدرجات الأولى

فاليك يا صاحب الاحتياجات الخاصة

اليك كلمتي

كن كالوردة المتفتحة ولا تكن كالزهرة الذابلة

لا تكن بعيدا عن المجتمع

فانت واحدنا منا , تلعب دورا هاما بيننا

انت لست وحدك , كلنا سواسية

كلنا معك

انت لست مختلف عنا في شيء

نعم ابتلاك الله لكنه حباك بالصبر

فابتسامتك في وجه الحياة واقبالك عليها

تعتبر درسا لنا جميعا في الحمد والشكر على النعم

اخى/ اختي صاحب الاحتياجات الخاصة

الله يحبك وكلنا نحبك

دعوتي لك ان تبسم

فانت لست ناقصا بل مميزا فقط

والله ناظر اليك ان شكرت



لست وحيدا  
انجأنا من جماعي لأعضاء الواحة



مع تحيات  
منتدى واحة الإعاقة والأمل



عطاء مستمر

٩

أمل متجدد